保証書付

取扱説明書

シチズン電子血圧計

CHW301

- ご使用前に本書を必ずお読みください。
- 本書は保証書を兼ねています。
  紛失しないよう大切に保管してください。
- ご使用中は必ず本書をお手元に置いてください。

シチズン･システムズ株式会社

保証規定

つぎのような場合には保証期間内でも有料修理になります。

- 誤ったご使用またはお取扱いによる故障または損傷。
- 保管上の不備によるもの及び使用者の責に帰すと認められる故障または損傷。
- 火災、地震、水害、異常電圧、指定以外の電源及びその他の天災地変や衝撃などによる故障または損傷。
- 保証書のご提示がない場合。
- 保証書のご購入日、ご購入店名などの記載に不備がある場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
- ご使用後の外装面のキズ、破損、外装部品、付属品の交換。

※お買い上げの販売店または弊社にご持参いただくに際しての諸費用は、お客様にてご負担願います。

- **保証書の再発行はいたしませんので大切に保管してください。**
- **本保証書は日本国内においてのみ有効です。**

保証書 持込修理

CITIZEN Micro HumanTech

このたびは、**シチズン**電子血圧計をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。取扱説明書にもとづく通常のお取扱いにおいて、万一保証期間内に故障が生じました場合は、本保証書を現品に添えて、お買上げの販売店または弊社までご持参ください。保証期間内に限り、無料にて修理・調整させていただきます。お客様にご記入いただいた本保証書は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検のために記載内容を利用させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

販売名	シチズン電子血圧計　CHW301		
お客様お名前	様	TEL	ー　ー
ご住所	〒		

※以下につきましては、必ず販売店にてご記入、ご捺印をお願いいたします。

ご購入日	年　月　日
ご購入店	
保証期間	ご購入日より1年間

製造販売元 **シチズン･システムズ株式会社**
〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12

検査証：本製品は弊社の定められた検査に合格しております。

1301

商品に関するご相談、お問い合わせは、弊社お客様相談室でお受けいたします。
シチズン･システムズ株式会社 お客様相談室

受付時間　10～17時
月～金（祝祭日、年末年始を除く）
0120-88-6295
通話料金は無料です

E-mail:support@systems.citizen.co.jp　http://www.citizen-systems.co.jp

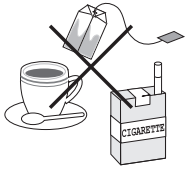
2．血圧測定の基本事項

血圧を測る前に５～６回深呼吸をし、リラックスした状態で測定してください（緊張したり不安定な精神状態のときは、血圧が安定しません）。

心配ごとやイライラがあるとき、睡眠不足や便秘のとき、また運動や食事の直後でも血圧は高くなります。

コーヒーや紅茶を飲んだり喫煙した直後には測定を行わないでください（血圧が高くなります）。

入浴や飲酒の後では測定を行わないでください。

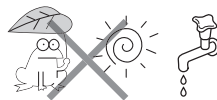
尿意や便意があるときは、排尿や排便をすませてから測定してください。

連続して測定を行わないでください。手首がうっ血して、正しい値が得られません。

楽な姿勢で安静にして測定してください。血圧計を心臓の高さに保ち、腕を動かしたり、話をしたりしないでください。

寒さは血圧を上昇させますので、20℃前後の室温で測定してください。

血圧は、長期のデータを見ることが大切です。お薬（降圧薬等）を服用した時間も考慮して、毎日できるだけ同じ時刻に測定しましょう。

3．保管とお手入れのしかた

■直射日光が当たる場所、高温多湿の場所、塩分や硫黄分の多い場所，挨の多い場所や水のかかる場所には保管しないでください。
また、水洗いもしないでください。
故障の原因になります。

■長期間使用しない場合は、電池をはずしてください。
電池からの液漏れにより、故障することがあります。

■本体をシンナーやベンジンなどで絶対に拭かないでください。
本体の材質を傷める恐れがあります。

■手首カフを無理やり曲げたり、引っ張ったりしないでください。
加圧不良の原因になります。

■本体がひどく汚れたときは、中性洗剤をしみこませた布で汚れをよく拭き取り、乾いた布で拭いてください。

■本体を廃棄するときは、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処分してください。

1．安全上のお願い

ご使用の前に、この「安全上のお願い」をよくお読みください。

⚠ 警告	人が死亡または重傷を負う可能性が想定される場合
⚠ 注意	人が傷害を負ったり、物的損害*の発生する可能性が想定される場合

＊物的損害とは、家屋、家財および家畜、ペットにかかわる拡大損害を示します。

強制 必ず実行していただく「強制」内容です。

禁止 してはいけない「禁止」内容です。

⚠ 警　告

強制 測定結果の自己判断、および治療は危険です。必ず医師の指導に従ってください。
→自己判断は、病気の悪化につながる恐れがあります。

強制 心臓疾患、その他循環器疾患、重度の血行障害のある方やペースメーカーをご使用の方は、医師の指導に従ってください。
→体調不良をおこす恐れがあります。

強制 電池の液が目に入ったり、皮膚に付着したときは、すぐに多量の水で洗い流し、医師の治療を受けてください。
→けがなどの原因になります。

⚠ 注　意

禁止 乳幼児や意思表示ができない方へのご使用はおやめください。
→事故やけがの原因になります。

禁止 長時間連続して測定しないでください。
→うっ血、はれなどの原因になります。

禁止 血圧測定以外に使用しないでください。
→事故やけがの原因になります。

禁止 血圧計の近くで、携帯電話などを使用しないでください。
→誤作動をおこす恐れがあります。

禁止 電池の⊕⊖の向きを間違えないようにしてください。
古い電池と新しい電池、種類のちがう電池を同時に使用しないでください。
→漏液、発熱、破裂などを起こし、本体が破損する原因になります。

禁止 本体に無理な力を加えたり、落としたりしないでください。
→故障の原因になります。

禁止 分解・修理・改造をしないでください。
→事故・けがの恐れや、本体が故障する原因になります。

4．お使いになる前に

各部のなまえ

以下のものがそろっているかご確認ください。

- 本体
- 取扱説明書（保証書付）
- 医療機器添付文書/EMC技術資料/血圧記録用紙
- 単4形アルカリ乾電池2本（モニター用）

電池を入れましょう

1 電池カバーをはずします

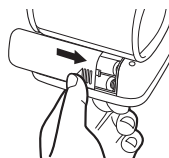
電池カバーを押さえながら、矢印方向にずらします

2 電池を入れます

⊕⊖の向きに注意して入れてください。
※ 必ずバネの出ている⊖側から入れてください。

奥側の電池から入れてください

3 電池カバーを閉めます

カバーを押さえながら矢印方向にずらします。
「カチッ」と音がするまで押し込んでください。

- [電池マーク]マークが表示されたら、電池を交換してください。
- 付属の乾電池はモニター用ですので、所定の電池使用回数を満たさない場合があります。
- 単４形アルカリ乾電池以外は使用しないでください。
- 充電式の乾電池は使用しないでください。
- ご使用済みの乾電池は、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処分してください。

5. 手首カフを巻きましょう

○腕時計などをはずしてください。
○上着のそでをまくり上げるときは、腕が圧迫されないようにしてください。
○手首周長が13.5cm未満の方、21.5cmを越えた方が測定した場合、正しく血圧を測定できない場合があります。

1 手首カフを広げます

手首カフをはがし、広げます。

2 手首カフを左手首にかぶせます

表示部を手のひら側にしてください。

3 位置を確認します

手首のすじから1～2cmのところに手首カフの縁を合わせます。

4 手首カフをぴったり巻きつけます

手首カフの端を引いて、ぴったり巻きつけます。

右手首でも測定できます

ただし、血圧は左右で10mmHg程度の差が出る場合がありますので、毎回同じ側の手首で測定してください。

ポイント 正しく測定するためには・・・

• 手首カフがゆるまないようにぴったり巻く。

• 手を強く握りしめない。

• 手首を曲げない。

• 本体の位置をずらさない。

• 測定中に動いたり話したりしない。

7. エラー表示について

エラー表示	原 因	対 処
Err 1	手首カフの巻きかたが緩すぎます。	手首カフを巻きなおし、安静にしてもう一度測定してください。(「5. 手首カフを巻きましょう」参照)
Err 2	手首カフが正しく巻かれていないため、脈を検出できません。	
Err 3	測定開始後、3分間の間に血圧測定が完了できません。	
(電池マーク)	乾電池が消耗しています。	2本とも新しいアルカリ乾電池と交換してください。(「4. お使いになる前に」の"電池を入れましょう"参照)
120 80 Er	脈拍数が測定範囲外(39拍/分以下、または181拍/分以上)です。	手首カフを巻きなおし、深呼吸などリラックスしてから、もう一度測りなおしてください。(脈拍数が測定範囲外の場合はEr表示になります。)
--- ---	本体が正常に作動していません。	お買い上げ店、または弊社お客様相談室へお問い合わせください。

8. 故障かな？と思ったら

修理、サービスに出される前に、次の点をご確認ください。

こんなとき	確認するところ	直しかた
[測定／停止]スイッチを入れても何も表示しない	乾電池が消耗していませんか	新しい乾電池と交換してください
	乾電池の⊕⊖の向きが間違っていませんか	乾電池を正しい向きにしてください
測定できない	♥マークが点灯しましたか	手首カフを正しく巻いてください
	手首カフを正しく巻いていますか	手首カフを正しく巻いてください
	測定中は安静にしていましたか	安静にしてもう一度測定してください
	脈の極端に弱い方、不整脈のある方は測定できない場合があります	

◆故障を発見した場合はただちに使用を中止し、分解せず、販売店または

シチズン・システムズ株式会社
お客様相談室
にお問い合わせください。

商品に関するご相談、お問い合わせは、弊社 お客様相談室 でお受けいたします。
受付時間：10～17時
月～金(祝祭日、年末年始を除く)

0120-88-6295

通話料金は無料です。

E-mail:support@systems.citizen.co.jp
http://www.citizen-systems.co.jp

6. 測定しましょう

1 姿勢を整えましょう

背筋をのばし、深呼吸してリラックスしましょう。

※心臓の高さより低い位置では血圧値が高くなります。逆に位置が高いと、血圧値が低くなります。(9.血圧Q&A)

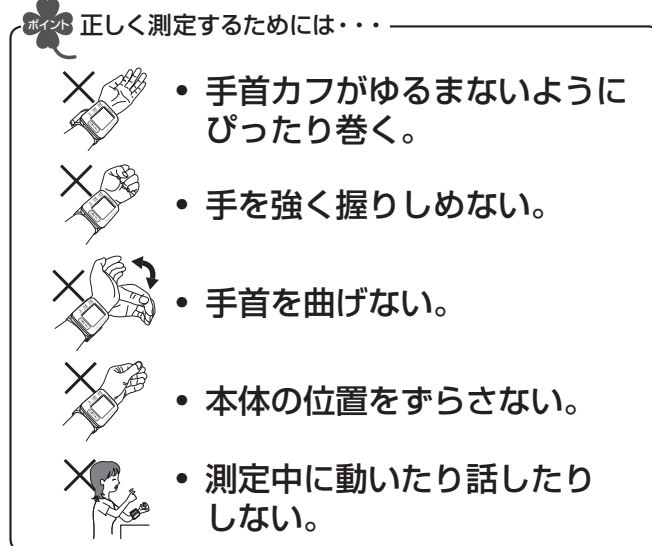
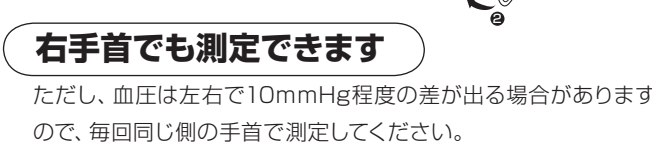
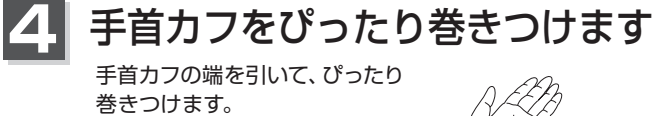
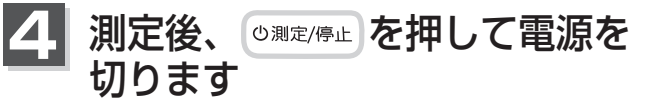
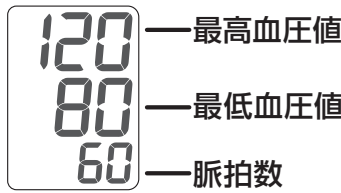
2 [測定/停止]を押して測定を開始します

※測定中に強い圧迫感を感じたり、気分が悪くなった場合は、〔測定/停止〕スイッチを押して手首カフを外してください。

メモリー値(前回の測定結果)を約2秒間表示します。

脈拍を感知するとハートマーク♥が点滅します。

※測定を止めるときは、[測定/停止]を押して、停止してください。[測定/停止]を押しても空気が抜けない場合は、手首カフを外してください。

3 測定結果が表示されます

4 測定後、[測定/停止]を押して電源を切ります

※ 測定後に電源を切り忘れても、約3分後に、自動的に電源が切れます。

血圧は毎日測って測定値を記録しましょう

別紙に「血圧記録用紙」があります。
ご自身の管理スタイルに合わせてコピーしてお使いください。

9. 血圧Q&A

質 問 Q
病院で測ってもらう血圧値と家で測る血圧値がちがうのはなぜですか？

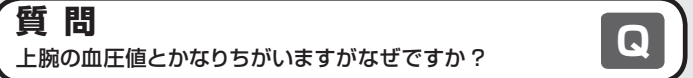
A 答え 病院では、不安や緊張感から、家庭で測るよりも 10 ～ 20mmHg ほど高くなることがあります。家庭での測定で、普段からご自分の血圧の傾向を知っておくと診察の際に役立ちます。

質 問 Q
測るたびに血圧値がちがいますがなぜですか？

A 答え 次のように、さまざまな要因で血圧は変動します。
● 季節、気温
● 体のリズム、体調、姿勢、運動
● 精神状態、ストレス
ストレスや感情の起伏といった精神的な影響も受けやすく、緊張すると高くなり、リラックスすると低くなる傾向にあります。また、正しい姿勢で測定していない場合や、手首カフを正しく巻いていない場合にも、変動しやすくなります。

質 問 Q
家庭で血圧を測る意味は？

A 答え 家庭ではリラックスした状態で測定できるため、より安定した血圧を測定できるからです。
毎日同時刻に測定して日々の血圧の変化を記録し、その結果をもとに、かかりつけの医師に相談することをおすすめします。

質 問 Q
上腕の血圧値とかなりちがいますがなぜですか？

A 答え 手首と上腕の血圧値の差は、動脈硬化など動脈の閉塞が生じるような疾患がある方の場合、健康な方より大きな差がでることがあります。運動や入浴直後の測定や正しい姿勢※(心臓の高さに合わせる、手首に力を入れず伸ばす)で測定しなかった時なども大きな差がでることがありますので、ご自分で判断せずに必ず医師の指導にしたがってください。
※手首が心臓の高さより低い位置では血圧値が高くなり、逆に位置が高いと血圧値は低くなります。高さが10cm異なると血圧値は約8mmHg 変化します。

10. 製品仕様

販売名	シチズン電子血圧計　CHW301
測定方式	オシロメトリック法
表示	デジタル表示方式
手首周長	13.5～21.5cm(測定可能手首周長範囲)
測定範囲	圧力0～280mmHg、目量1mmHg、脈拍40～180拍/分
測定精度	圧力：±3mmHg、脈拍：読み取り数値の±5%
加圧	ポンプによる自動加圧
排気	電磁弁による自動排気
定格および電源	DC3V⎓ (⎓ 直流)、単4形アルカリ乾電池2本
電池使用回数	約400回(1日1回、室温22℃、180mmHg加圧で測定の場合)
使用温湿度	10～40℃／相対湿度30～85%RH
保存温湿度	−20～60℃／相対湿度10～95%RH
メモリー	前回値(1回分)
電撃保護	内部電源機器 🛉 (🛉：B形装着部)
寸法	約幅65×高さ74×奥行28mm(手首カフ含まず)
質量	約105g(電池含まず)
付属品	単4形アルカリ乾電池2本(モニター用)、取扱説明書(保証書付き)、医療機器添付文書/EMC技術資料/血圧記録用紙

※ 本製品及び取り出した古い電池を廃棄する場合は、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処理してください。
※ 本製品は EMC 規格 IEC60601-1-2：2007 に適合しています。 EMC 適合
※ 本製品は JIS 規格(JIS T 1115：2005)に適合しています。
※ 本製品の臨床性能試験は、医薬審第 1043 号に基づいて実施しております。
※ 本製品は在宅での自己血圧測定に使用するものです。医療機関・公共の場所で使用しないでください。
※ 本製品は改良のため、予告なしに仕様変更する事があります。

医療機器認証番号　225ADBZX00022000
(管理医療機器)

製造販売元
シチズン・システムズ株式会社

血圧記録用紙

※コピーしてお使いください

●：最高血圧　○：最低血圧

年　　月

お名前		年齢	才	性別	男・女

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
測定時刻																															
血圧値 (mmHg) 250 / 200 / 150 / 100 / 50																															
脈拍数（拍 / 分）																															
メモ																															

記入例

150　155　140

90　100　95

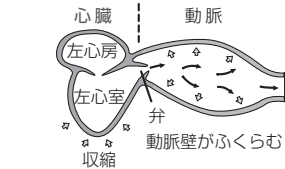
64	67	62
かぜ薬	発熱37.5℃	

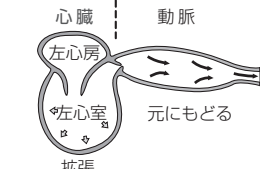
血圧とは…

心臓は体の隅々まで血液を循環させるためのポンプで、血液は心臓が収縮して動脈内に拍出されています。成人の心臓は握りこぶしくらいの大きさで、1日に10万回以上も拍動しています。

血圧とは、心臓から送り出される血液の流れによって、動脈の壁にかかる圧力のことです。送り出される血液の量と動脈の太さと柔軟性などによって血圧は決まります。一般に血管は加齢とともにしなやかさを失うと言われ、血圧も加齢とともに上昇していく傾向があります。

血圧を測定する場合、通常、最高血圧と最低血圧が記録されます。心臓が収縮して血液が心臓から送り出されるときの最も高い血圧を収縮期血圧（最高血圧）といい、心臓が拡張して血管にかかる圧力が最低のときの血圧を拡張期血圧（最低血圧）といいます。

【最高血圧とは】

左心室が収縮して血液が送り出されたときの血圧が「最高血圧」です。

【最低血圧とは】

左心室が拡張したときの血圧が「最低血圧」です。

高血圧による病気

高血圧は、自覚症状をともなわず進行し、気付かないうちに動脈硬化を促進させ、心筋こうそくや脳卒中などの生命に関わる疾病を引き起こす要因と言われています。

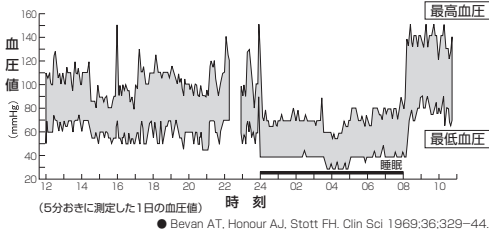
脳	脳卒中（脳出血、脳梗塞、くも膜下出血）
心血管	心臓病（うっ血性心不全、心肥大、心筋こうそく、狭心症）
腎臓	腎不全
その他	糖尿病など

血圧の変動

血圧は、自律神経の働きによって調整され、心臓の動きに合わせて一拍ごとに変化しています。健康な方でも1日の間に大きく変動するといわれています。そのため、朝と夜、季節や気温などによって血圧値は違ってきます。

下の図は、日常生活における1日の血圧の変動の一例です。

【血圧の日内変動の一例】

● Bevan AT, Honour AJ, Stott FH. Clin Sci 1969;36:329−44.

日本人の血圧の平均値

日本人の血圧の平均値を示します。

個人差もあるため、あくまで目安として、ご自分の血圧を判断するときの参考にしてください。

出典：厚生労働省 『平成 22 年国民健康・栄養調査報告』による

	年代	平均値 (mmHg)	
		最高血圧	最低血圧
男性	15～19歳	110.7	66.7
	20～29歳	120.1	76.0
	30～39歳	123.2	79.6
	40～49歳	126.1	82.9
	50～59歳	133.3	85.2
	60～69歳	137.4	83.4
	70歳以上	142.9	80.2
	全体	132.0	81.4
女性	15～19歳	107.2	64.5
	20～29歳	107.6	67.2
	30～39歳	111.6	70.8
	40～49歳	118.0	75.5
	50～59歳	127.4	79.2
	60～69歳	135.7	81.0
	70歳以上	137.0	77.7
	全体	124.6	76.1

注）妊婦・血圧を下げる薬服用者除外　2回測定値の平均値